أبهريهم



الجزء الأول

First Issue

11

9

7

13

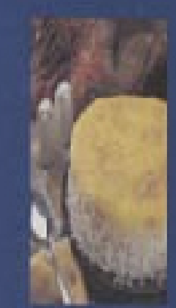


5

15

27

23



3

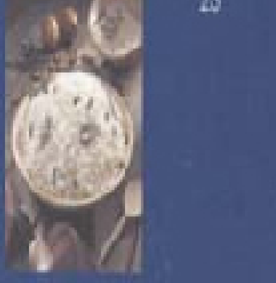
17



23



19



21

أرز مع الحكوكة بالبطاطس

وقت التجهيز: ٦٠ دقيقة، وقت الطهي: ٥٠ دقيقة، عدد الأشخاص: ٦

المقادير:

٢ كوب أرز بسمتي بنجابي المهيدب
١ ملعقة صغيرة زعفران
٣ ملاعق كبيرة ماء الورد
١ ملعقة كبيرة ملح
٢ قطعة ورق غار
٤ ملاعق كبيرة روب، زبادي
٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبدة
٢ حبة متوسطة بطاطس، شرائح ٥ ملم
١/٢ كوب زيت

التعليمات:

١ اغسلي الأرز وانقعيه في ماء دافئ مملح لمدة ساعة على الأقل.

٢ ضعي الزعفران في كوب صغير، أضيفي ماء الورد واتركيه جانباً إلى أن يتحلل الزعفران ويتكون سائل برتقالي اللون.

٣ في قدر كبير ضعي ٦ أكواب ماء، أضيفي الملح و ٢ ملعقتين كبيرتين من الزيت، ورق الغار. دعي القدر على نار قوية إلى أن يغلي. أضيفي الأرز واتركيه يغلي ٦-٨ دقائق إلى أن يتضاعف حجم حبة الأرز.

٤ ضعي الأرز في مصفاة للتخلص من ماء السلق، واتركيه جانباً.

٥ أثناء سلق الأرز، احضري مقلاة واسعة، ضعي فيها بعض الزيت وسخني على نار قوية. اقلي شرائح البطاطس إلى أن تصبح ذهبية اللون. اتركيها جانباً.

٦ أحضري وعاءً متوسط الحجم، ضعي في الوعاء حوالي نصف كوب من الأرز المسلوق، الزبادي، ملعقتين كبيرتين من الزيت، نصف كوب ماء ساخن، ثم أضيفي نصف مقدار خليط الزعفران. قلبي إلى أن تختلط هذه المكونات مع بعضها.

9 Cover the pot and place on medium heat for 10-12 minutes until a crispy golden layer is formed.

10 Place the butter and half a cup of water in another container. Remove cover, and spread the mixture on top of the rice. Cover the pot firmly and place on low heat for 25-30 minutes.

11 Remove the cover after about 30 minutes. Sprinkle the remainder of the saffron on top of the rice. Cover and leave for 3 minutes.

12 Place the rice upside down on a serving plate to show the surface of the Hakaka with a layer of white rice underneath.

٧ أحضري قدراً متوسط الحجم. ضعي خليط الزبادي في قاع القدر، رصّي فوقه شرائح البطاطس المسلوقة.

٨ وزعي بقية الأرز المسلوق فوق البطاطس، اعملي ٢-٣ ثغرات في الأرز باستعمال يد ملعقة خشبية.

٩ غطي القدر وضعيه على نار متوسطة ١٠-١٢ دقيقة لكي يتحمّص القاع وتتكون طبقة ذهبية اللون مقرمشة (الحكوكة).

١٠ في وعاء آخر ضعي الزبدة مع نصف كوب من الماء الساخن. أبعدي غطاء القدر. وزعي هذا الخليط فوق الأرز، أعيدي تغطية القدر بإحكام. ضعيه على نار هادئة جداً ٢٥-٣٠ دقيقة.

١١ بعد مرور حوالي ٣٠ دقيقة أبعدي غطاء القدر. وزعي بقية مقدار الزعفران على سطح الأرز. أعيدي الغطاء واتركيه لحوالي ٣ دقائق.

١٢ لتقديم الأرز، اقلبيه على طبق تقديم مستدير ليظهر سطح الحكوكة بلونه المميز وتحتها طبقة من الأرز الأبيض، وبمجرد البدء بتناول هذا الأرز سيظهر في داخله طبقة غنية بالزعفران.



برياني النعناع

وقت التجهيز: ٢٠ دقيقة، وقت الطهي: ٣٠ دقيقة، عدد الأشخاص: ٦

المقادير:

٢ كوب أرز بسمتي بنجابي المهيدب
٦ ملاعق كبيرة زيت
٢ حبة كبيرة بطاطس، مقشرة، مكعبات
٢ حبة كبيرة بصل، مفروم
٤ فصوص كبيرة ثوم، مهروس
٢ ملعقة صغيرة زنجبيل، مفروم
١ ملعقة صغيرة كمون، صحيح

صلصة النعناع:

٢-٣ فص ثوم
٢-٣ قرن فلفل أخضر حار (أو حسب الرغبة)
١/٢ كوب أوراق النعناع الأخضر الطازج
٢ ملعقة صغيرة ملح
١ ملعقة صغيرة بهارات الكاري
١/٤ كوب حليب جوز هند مجفف
٤ ملاعق كبيرة روب، زبادي
١/٢ كوب بازيلاء مجمدة
١ عود متوسط قرفة
٢ قطعة ورق غار

التعليمات:

١ اغسلي الأرز وانقعيه في ماء دافئ ١٥-٢٠ دقيقة.

٢ في قدر كبير ضعي ٧ أكواب ماء، أضيفي ملعقة كبيرة من الملح و ملعقتين كبيرتين من الزيت، دعي الماء يغلي على نار قوية، صفي الأرز من ماء النقع وأضيفيه إلى القدر. دعيه يغلي ٦-٨ دقائق، صفيه من الماء واتركيه جانباً.

٣ أثناء سلق الأرز، أحضري قدراً متوسط الحجم، ضعي فيه الزيت، وسخني على نار قوية. أضيفي البطاطس، قلبيها عدة مرات إلى أن تتحمّص وتصبح ذهبية اللون. أخرجيها واتركيها جانباً. (ليس من الضروري أن تنضج البطاطس تماماً، سيتم ذلك أثناء تكملة خطوات الطهي).

٤ أضيفي البصل إلى الزيت المتبقي في القدر وقلبي إلى أن يذبل. أضيفي الثوم، الزنجبيل والكمون، وقلبي إلى أن يصبح البصل ذهبي اللون وتتصاعد رائحة الكمون، أعيدي البطاطس إلى القدر.

7 Remove half the contents of the pot into another medium sized pot. Add the sauce then the remaining rice.

8 Drizzle 1/4 cup of water over the rice. Apply a thin paper towel over rice to maintain the vapor during the cooking procedure.

9 Cover the pot, and simmer for 15-20 minutes.

10 Stir Biryani with fork to blend with sauce and serve hot.

٥ أثناء ذلك قومي بإعداد صلصة النعناع. في أبريق الخلاط ضعي الثوم، الفلفل، النعناع، الملح، الكاري، وشغلي إلى أن يصبح الخليط ناعماً مثل الصلصة. أضيفي حليب جوز الهند والروب، وشغلي لبضع ثواني فقط لتختلط المكونات جيداً. (إذا وضعت الروب مع الخليط وشغلت لفترة طويلة تصبح الصلصة سائلة غير مناسبة).

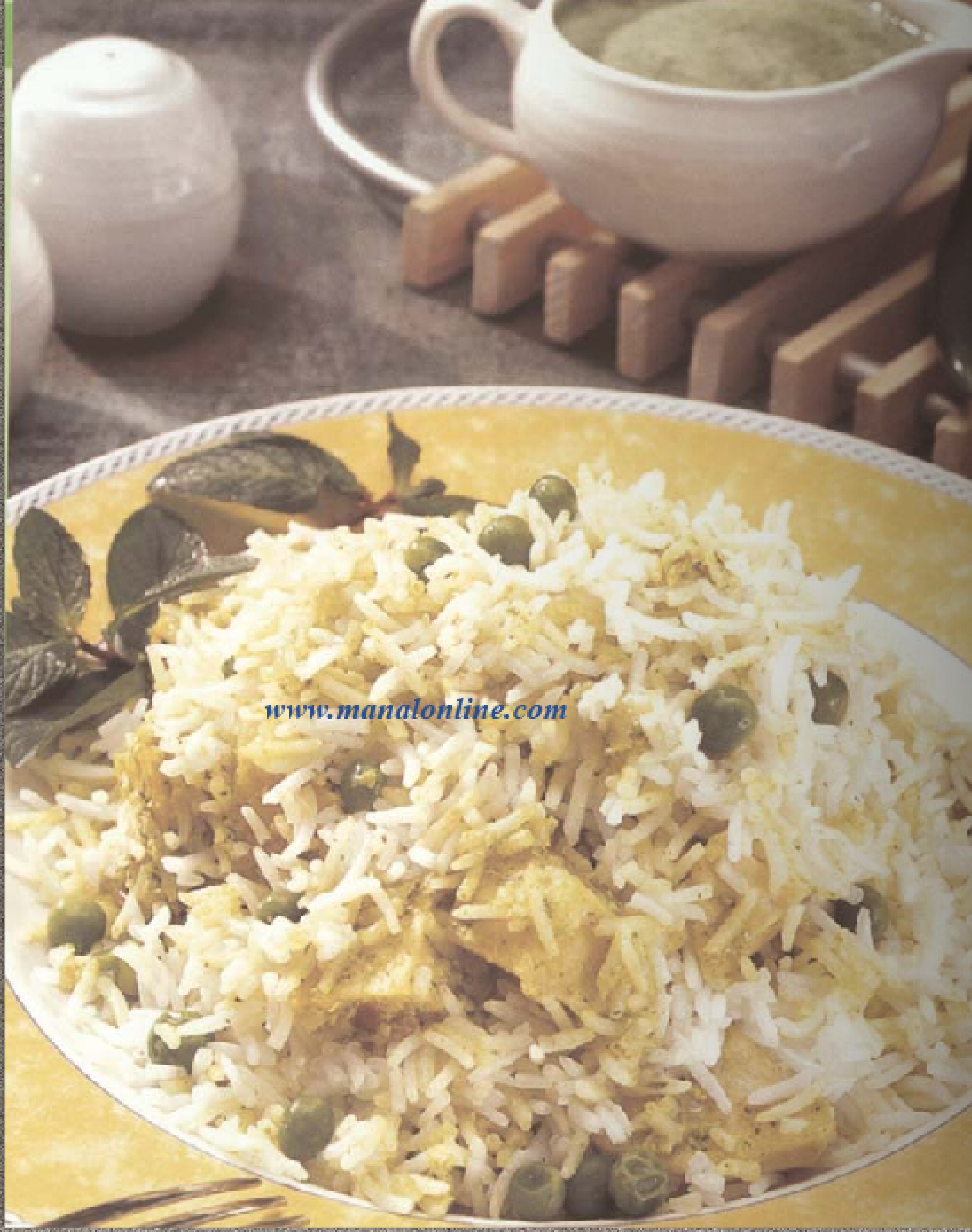
٦ أضيفي الصلصة إلى خليط البصل والبطاطس ثم أضيفي البازيلاء، القرفة والغار، وقلبي جيداً.

٧ أحضري قدراً آخر متوسط الحجم، وضعي فيه حوالي نصف كمية الأرز. ضعي خليط الصلصة، ثم وزعي فوقه بقية الأرز.

٨ انثري ربع كوب من الماء فوق سطح الأرز، وضعي قطعة خفيفة من قماش الشاش أو قطعة من ورق المطبخ السميك المبللة بالماء، فذلك يعمل على الاحتفاظ ببخار الماء أثناء طهي الأرز.

٩ ثبتي غطاء القدر، واتركيه على نار هادئة ١٥–٢٠ دقيقة إلى أن يتكسر الأرز.

١٠ قلبي البرياني بالشوكة ليختلط الأرز مع الصلصة وضعيه في طبق التقديم.



الأرز البخاري

وقت التجهيز: ٢٠ دقيقة، وقت الطهي: ٦٠ دقيقة، عدد الأشخاص: ٤-٥

المقادير:

- ٢ كوب أرز بسمتي بنجابي المهيدب
- ١ كيلو لحم خروف أو بقر، مقطع مع العظم
- ٢ ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
- ٢ ملعقة صغيرة ملح
- ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ١ ملعقة صغيرة هيل، مطحون
- ١/٤ ملعقة صغيرة قرنفل، مطحون
- ١ ملعقة صغيرة كزبرة، مطحونة
- ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة، مطحونة
- ٣-٤ ملاعق كبيرة زيت أو سمن
- ٦-٨ حبات هيل، صحيح
- ٦-٨ حبات قرنفل، صحيح
- ٢ حبة متوسطة بصل، مقطع شرائح
- ٢-٣ فصوص متوسطة ثوم، شرائح رقيقة
- ٢ حبة متوسطة جزر، مقطع شرائح
- ١ حبة صغيرة جزر، مبروش خشن
- ٢ حبة كبيرة طماطم حمراء، مقشرة، مفرومة
- ١/٤ كوب معجون الطماطم
- ٢-٣ قطعة ورق غار (لوري)
- ٢ عود متوسط قرفة (دارسين)
- ١/٢ كوب زبيب
- ١/٢ كوب مكسرات مشكلة مقلية

التعليمات:

١ اغسلي الأرز وانقعيه في ماء دافئ مملح ٢٠-٢٥ دقيقة.

٢ في طبق صغير ضعي البهارات، الملح، الفلفل، الهيل، القرنفل، الكزبرة والقرفة وقلبي إلى أن تختلط البهارات مع بعضها. ضعيها فوق قطع اللحم وقلبيها بأطراف أصابعك إلى أن تتوزع تماماً. اتركي اللحم جانباً لحين إعداد بقية الخطوات.

٣ ضعي الزيت في قدر واسع، سخني على نار متوسطة وأضيفي البصل، قلبي إلى أن يصبح لونه ذهبياً غامقاً ثم أضيفي شرائح الثوم وقلبي إلى أن تذبل.

٤ أضيفي اللحم المبهّر إلى القدر وقلبيه مع البصل إلى أن يتحمر اللحم قليلاً ويكتسب نكهة البهارات.

٥ أضيفي الجزر المبشور والشرائح وقلبي إلى أن يذبل. أضيفي الطماطم، المعجون، ورق الغار وعيدان القرفة. أضيفي ٦ أكواب من الماء قلبي جيداً.

6 Cook meat on medium heat until it begins to boil. Lower heat, cover the pot, and leave it to cook for 30-40 minutes until it ripens. An estimated 2 cups of thick broth should remain in the pot with the meat. In case the broth dries up during the cooking process, add more water. (This depends on the type of meat used and the size of the pieces].

7 Add the raisins to the broth, stir well.

8 Drain the rice, and spread on the surface of the meat, add a little water until the surface of the rice is completely covered. (The amount of water used depends on the amount of broth in the pot. Place the rice in the pot to determine how much water is needed. The surface of the rice should be covered with a thin layer of broth).

9 Cook the rice on medium heat until it boils, then cover the pot and simmer until rice is fully ripe for about 20-25 minutes.

10 Place the rice and meat in a serving dish, arrange the sliced carrots and distribute the fried nuts on the surface. Serve hot.

٦ اتركي اللحم على نار متوسطة إلى أن يبدأ بالغليان ثم خففي النار. غطي القدر واتركي اللحم على نار متوسطة ٣٠-٤٠ دقيقة إلى أن ينضج. يجب أن يتبقى مع اللحم حوالي كوبان من المرق السميك. إذا جف المرق أثناء سلق اللحم أضيفي المزيد من الماء (ذلك يتوقف على نوع اللحم المستعمل وحجم القطع).

٧ أضيفي الزبيب إلى المرق وقلبي ليتوزع جيداً.

٨ صفي الأرز من ماء النقع، ثم وزعيه على سطح اللحم. أضيفي بعض الماء إلى أن يتغطى سطح الأرز بالماء، (يتوقف احتياجك للماء على حسب كمية المرق الموجودة في القدر. ضعي الأرز أولاً ثم حدد مدى احتياجك للماء، يجب أن يتم تغطية سطح الأرز بطبقة خفيفة من المرق).

٩ دعي الأرز على نار متوسطة إلى أن يغلي لمدة دقيقة واحدة، ثم غطي القدر واتركيه على نار هادئة جداً ٢٠-٢٥ دقيقة إلى أن ينضج الأرز تماماً.

١٠ ضعي الأرز واللحم في طبق التقديم. زينيه بشرائح الجزر، ووزعي المكسرات المقلية على سطحه. قدميه ساخناً.



برياني الدجاج

وقت التجهيز: ٢٠ دقيقة، وقت الطهي: ١١/٢ دقيقة، عدد الأشخاص: ٤

المقادير:

٣ أكواب أرز بنجابي المهيدب
١ ملعقة صغيرة زعفران
١/٢ كوب سمن او زيت
٢ حبات كبيرة بصل، مفروم
٤ فصوص كبيرة ثوم ، مهروس
٢ ملعقة صغيرة زنجبيل طازج، مفروم
١ كيلو او اكثر دجاج، مقطع ٨ قطع
٢ حبات كبيرة طماطم، مقشرة ، بدون بذور
٦ – ٨ فصوص هيل ، صحيح
٢ – ٣ عود قرفة

٦ – ٨ فصوص مسمار (قرنفل)
٢ ورق غار
٤ – ٦ فصوص هيل هندي، صحيح
٤ – ٦ فصوص فلفل أسود ، صحيح
١ ملعقة كبيرة ملح
٣ حبات متوسطة بطاطس ، مقطعة مكعبات
٢ حبة متوسطة جزر، مقطع مكعبات
١ كوب بازيلاء، مجمدة
٢ – ٣ قرون فلفل احمر او اخضر
بيض مسلوق/ بقدونس مفروم

التعليمات:

١ اغسلي الأرز وانقعيه في ماء دافئ لحوالي ٦٠ دقيقة.

٢ ضعي الزعفران في كوب صغير وأضيفي ٤ ملاعق كبيرة ماءً ساخناً واتركيه جانباً.

٣ في قدر كبير ضعي ٧ – ٨ كوب ماء، أضيفي ملعقتين كبيرتين من الملح وملعقتين كبيرتين من الزيت، دعي الماء يغلي على نار قوية إلى أن يتضاعف حجم حبة الأرز، أضيفي الأرز ودعيه يغلي بقوة ٤ – ٦ دقائق، لكن لا تدعيه ينضج تماماً. صفيه من الماء واتركيه جانباً.

٤ احضري قدراً متوسط الحجم، أضيفي السمن وسخني على نار قوية، وأضيفي البصل، قلبيه على النار إلى أن يصبح ذهبي اللون.

٥ أضيفي الثوم والزنجبيل، وقلّبي إلى أن يذبل وتتصاعد رائحة الزنجبيل.

٦ أضيفي قطع الدجاج، وقلّبيها على نار قوية ٤ – ٥ دقائق إلى أن تكتسب لوناً ذهبياً.

٧ أضيفي الطماطم المفرومة، و ١١/٢ كوب من الماء، أضيفي الهيل، القرفة، المسمار، ورق الغار، الهيل الهندي، الفلفل الأسود و الملح، اتركي القدر على نار هادئة حوالي ٤٠ دقيقة إلى أن ينضج الدجاج.(يجب أن لا يصبح الدجاج جافاً بل يتبقى لديك بعض المرق أو الصلصة المركزة في قاع القدر).

8 During that process, put 3 tbsp. of oil in a separate pot and add the cubed potatoes, stirring well until golden. Remove and set aside.

9 Add carrots in the same pot, stir for 1-2 minutes until golden in color.

10 Cut open the pepper linearly and remove the seeds. Add them to the carrots and stir for 1 minute until it acquires a light brown color.

11 Add the potatoes, carrots and peppers to the cooked chicken, adding peas. Stir until well blended.

12 Prepare a large pot and place half the contents of the rice pot. Add the chicken mixture, and stir gently until well blended. Add the remaining rice to the surface and distribute the saffron on top.

13 Cover the pan and allow to cook on low heat for 50-60 minutes. (Place a a tin plate at the bottom of the pan).

14 Place Biryani in a serving dish, distribute the boiled egg, and garnish with parsley.

٨ في اثناء ذلك، ضعي ٣ ملاعق كبيرة من الزيت في قدر آخر. أضيفي مكعبات البطاطس وقلّبي إلى أن يصبح ذهبياً، ثم أخرجيه وضعيه جانباً.

٩ إلى نفس القدر أضيفي الجزر وقلّبي ١ - ٢ دقيقة إلى أن يصبح أيضاً ذهبي اللون.

١٠ افتحي قرون الفلفل طولياً وانزعي البذور. أضيفيها إلى الجزر وقلبيها لمدة دقيقة إلى أن تكتسب لوناً بنياً فاتحاً.

١١ أضيفي البطاطس، الجزر والفلفل إلى الدجاج المطبوخ، وأضيفي البازيلاء.

١٢ أحضري قدراً واسعاً، ضعي نصف مقدار الأرز المشخول. أضيفي خليط الدجاج، وقلّبي بهدوء إلى أن يتوزع مع الأرز جيداً، ثم أضيفي بقية الأرز على السطح ووزعي فوقه خليط الزعفران.

١٣ غطي القدر ودعيه يطهى على نار هادئة جداً لحوالي ٥٠ - ٦٠ دقيقة إلى أن يتكسر (ضعي صفيحة معدنية أسفل القدر).

١٤ ضعي البرياني في طبق التقديم، ووزعي حوله البيض المسلوق وزينيه بالبقدونس.


www.manalonline.com

الكابلي

وقت التجهيز: ٢٠ دقيقة، وقت الطهي: ٦٠ دقيقة، عدد الأشخاص: ٤-٥

المقادير:

٢ كوب أرز بسمتي بنجابي المهيدب
١/٤ ملعقة صغيرة زعفران
٢ ملاعق كبيرة زيت أو سمن
٢-٣ قطعة ورق غار (لوري)
٢ عود قرفة (دارسين)
٦-٨ حبات هيل، صحيح
٦-٨ حبات قرنفل، صحيح
١ حبة كبيرة بصل، مقطع شرائح
٢-٣ فصوص متوسط ثوم، مهروس
١ كيلو لحم خروف أو بقر، قطع متوسطة
٢ ملعقة كبيرة برش برتقال، خشن
١ حبة متوسطة طماطم، مقشرة، مفرومة
١/٢ كوب معجون طماطم
٣ كوب ماء
٢ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود
١ ١/٢ ملعقة صغيرة بهارات
١/٢ ملعقة صغيرة كمون، مطحون
١/٢ معلقة صغيرة هيل مطحون
١/٢ ملعقة صغيرة قرفة، مطحونة

التعليمات:

١ اغسلي الأرز وانقعيه في ماء دافئ ٢٠-٢٥ دقيقة.

٢ ضعي الزعفران في كوب صغير. أضيفي إليه الماء واتركيه جانباً.

٣ ضعي الزيت في قدر متوسط الحجم. سخني على نار متوسطة وأضيفي ورق الغار، القرفة، الهيل والقرنفل. قلبي لبضع ثواني إلى أن تتصاعد رائحة البهارات.

٤ أضيفي البصل والثوم وقلبي إلى أن يصبح ذهبي اللون.

٥ أضيفي برش البرتقال وقطع اللحم وقلبي لبضع دقائق إلى أن يجف اللحم ويتشبع بنكهة البهارات.

٦ أضيفي الطماطم، المعجون، الماء، الملح، الفلفل، البهارات، الكمون، الهيل والقرفة. غطي القدر واتركيه على نار متوسطة ٢٥-٣٠ دقيقة إلى أن ينضج اللحم (يتوقف التوقيت على نوع اللحم المستعمل). بعد أن ينضج

7 During the cooking of the meat, prepare the rice. In a large pot, pour 7-8 cups of water. Add a tbsp. of salt and 2 tbsp. of oil. Place the pot on high heat until it boils. Add rice and leave it to boil for 6-8 minutes until the rice double in size.

8 Drain the water from the rice. Leave aside.

9 Add the boiled rice to the meat and broth in the pot. Distribute the saffron mixture on the surface of the rice. Place a piece of light gauze on it. Cover the pan and leave it on low heat for 20-25 minutes until the broth dries completely and the meat cooks very well.

10 To serve Kabli: using a large spoon, take an amount of the rice colored with saffron and put it aside. Gently mix the rice and the meat. Place on the serving dish. Distribute the colored rice on top. You can add some nuts if needed.

اللحم يجب أن يكون لديك حوالي ١١/٢ كوب من المرق مع اللحم، وبالتالي إذا لاحظت أن المرق أو الصلصة قد تبخرت مع نضوج اللحم أضيفي مزيد من الماء.

٧ أثناء سلق اللحم، قومي بتجهيز الأرز. في قدر كبير الحجم ضعي ٧-٨ أكواب ماء، وأضيفي ملعقة كبيرة ملح و ٢ ملعقة كبيرة زيت، دعي القدر على نار قوية إلى أن يغلي. أضيفي الأرز واتركيه يغلي ٦-٨ دقائق إلى أن تتضاعف حبة الأرز ولكن لا ينضج تماماً.

٨ ضعي الأرز في مصفاة للتخلص من ماء السلق، واتركيه جانباً.

٩ ضعي الأرز المسلوق فوق اللحم والمرق في القدر. كوني حريصة أثناء هذه الخطوة، يجب ألا يصل المرق إلى سطح الأرز. وبالتالي يفضل أن تضعيه بشكل هرمي. وزعي خليط الزعفران على سطح الأرز، ضعي فوقه قطعة من الشاش الخفيف. غطي القدر واتركيه على نار هادئة ٢٠-٢٥ دقيقة إلى أن يجف المرق وينضج الأرز تماماً.

١٠ لتقديم الكابلي: باستعمال ملعقة كبيرة خذي كمية من الأرز الملون مع الزعفران، ضعيه في طبق جانباً. قلبي بقية الأرز مع اللحم بهدوء. ضعيه في طبق التقديم، ووزعي الأرز الملون على سطحه، يمكنك إضافة بعض المكسرات المقلية إذا رغبت.



محبوس الفقع (كمأة)

وقت التجهيز: ٢٠ دقيقة، وقت الطهي: ٦٠ دقيقة، عدد الأشخاص: ٤

المقادير:

٢ أكواب أرز بنجابي المهيدب
١/٢ ملعقة صغيرة زعفران
٢ ملعقة كبيرة ماء الورد
١ كيلو لحم، قطع متوسطة
٢ حبة كبيرة بصل، أرباع
٦-٨ حبات هيل، صحيح
٢ حبة ورق غار
٢ عود قرفة
٦-٨ حبات فلفل أسود، صحيح
٢ حبة لومي، صحيح
٤ ملاعق صغيرة ملح
١ ملعقة كبيرة معجون طماطم

خلطة الفقع:

٦-٨ حبات متوسطة فقع (كمأة)
١/٢ كوب زيت
٢ حبات متوسطة بصل، مفروم
١ ملعقة صغيرة هيل، مطحون
٢ ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
١/٢ ملعقة صغيرة لومي
١ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح

التعليمات:

١ اغسلي الأرز وانقعيه في ماء دافئ ٥٠-٦٠ دقيقة.

٢ ضعي الزعفران في كوب صغير. أضيفي ماء الورد واتركيه جانباً.

٣ ضعي اللحم في قدر واسع، اغمريه بالماء، أضيفي البصل، الهيل، ورق الغار، القرفة، الفلفل الأسود، اللومي، الملح ومعجون الطماطم. دعي اللحم يغلي على نار قوية وتخلصي من الريم.

٤ غطي القدر واتركي اللحم ساعة ونصف إلى ساعتين إلى أن ينضج تماماً.

٥ صفي اللحم واحتفظي بالمرق. أثناء سلق اللحم أعدّي الفقع.

٦ قشري الفقع ثم اغسليه بالماء البارد عدة مرات للتخلص من التراب. قطعيه إلى مكعبات صغيرة، حوالي ٣×٣سم.

٧ ضعي الفقع في قدر متوسط الحجم، اغمريه بالماء، أضيفي ملعقة صغيرة من الملح، دعي الفقع يغلي لعدة دقائق إلى أن ينضج ويصبح ليناً. انقليه إلى مصفاة وتخلصي من ماء السلق.

8 Add oil in a medium sized pot. Stir the meat until golden in color. Remove from the pot and keep aside.

9 Add the minced onion to the same pot. Stir until golden. Add the Faqa and stir for a few minutes until it turns reddish in color.

10 Add the spices, cardamom, lemon, and salt. Leave the mixture aside.

11 In a large pot, add 3 cups of broth and boil over high heat. Add the rice and stir once. Leave the rice on low heat to absorb the broth.

12 Remove lid and sprinkle the saffron mixture on top of the rice. Place the meat and Faqa on the surface of rice. Cover the pot and leave it on low heat for 30-40 minutes.

13 Serving: place the meat and Faqa in a serving dish. Distribute the meat and the Faqa evenly. Garnish to taste and serve with Daqous and Turshi.

٨ في قدر متوسط الحجم ضعي الزيت. اقلي اللحم المسلوق بهدوء إلى أن يصبح ذهبي اللون ثم أخرجيه من القدر واتركيه جانباً.

٩ في نفس القدر أضيفي البصل المفروم. قلبي إلى أن يصبح ذهبياً. أضيفي الفقع وقلبي إلى أن يتحمر قليلاً.

١٠ أضيفي الهيل، البهارات، اللومي والملح. اتركي الخليط جانباً.

١١ في قدر كبير ضعي ٣ كوب من مرق سلق اللحم، دعيه يغلي على نار قوية. أضيفي الأرز وقلبي مرة واحدة، غطي القدر واتركيه على نار هادئة إلى أن يتشرب الأرز المرق.

١٢ أبعدي غطاء القدر، وزعي خليط الزعفران فوق الأرز. ضعي اللحم والفقع على سطح الأرز، غطي القدر واتركيه على نار هادئة إلى أن يتسكر الأرز ٣٠-٤٠ دقيقة.

١٣ للتقديم: خذي قطع اللحم والفقع وضعيه في طبق، وزعي الأرز في طبق التقديم، ضعي اللحم والفقع فوق الأرز. زينيه حسب الرغبة وقدميه مع الدقوس والطرشي.



مندي

وقت التجهيز: ١٥ دقيقة، وقت الطهي: ٧٠ دقيقة، عدد الأشخاص: ٤

المقادير:

- ٢ كوب أرز بسمتي بنجابي المهيدب
- ٢ ملعقة كبيرة زيت أو سمن
- ١ حبة متوسطة بصل، مفروم ناعم
- ١/٢ عود دارسين (قرفة)
- ٦-٨ حبات قرنفل، صحيح
- ٦-٨ حبات هيل، صحيح
- ١١/٢ ملعقة صغيرة ملح
- ٢ حبة متوسطة طماطم، مقشرة، مفرومة
- ٢-٤ قرون فلفل أخضر حار (حسب الرغبة)
- ٣ ١/٢ أكواب ماء أو مرق

تتبيلة الدجاج:

- ١ كيلو دجاج مقطع إلى ثمانية قطع
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة هيل، مطحون
- ١ ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
- ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة (دارسين)، مطحونة
- ١ ملعقة صغيرة كركم
- ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود، مطحون
- ١/٢ ملعقة صغيرة لومي، مطحون
- ٢-٣ ملاعق كبيرة عصير ليمون
- ٢ ملعقة كبيرة زيت أو سمن

التعليمات:

١ اغسلي الأرز جيداً، انقعيه في الماء الدافئ لحوالي ١٥ دقيقة.

٢ سخني الفرن لدرجة ٢٧٥ف، ثبتي الرف الشبكي الأوسط، وأحضري طبق فرن متوسط الحجم، مقاس ١,٥ لتر تقريباً. أحضري ورق المنيوم واتركيه جانباً.

٣ في قدر متوسط الحجم، سخني الزيت أو السمن وأضيفي البصل. قلبي على نار متوسطة إلى أن يصبح البصل ذهبي اللون.

٤ ابعدي القدر عن النار، أضيفي أعواد الدارسين، القرنفل، الهيل، الملح والطماطم. قلبي لتتوزع المكونات مع بعضها.

٥ صفي الأرز من ماء النقع، أضيفيه إلى القدر وقلبي إلى أن تتوزع المكونات جيداً.

٦ ضعي الأرز في طبق الفرن، قطعي قرون الفلفل طولياً. انزعي البذور، وضعي قرون الفلفل على سطح الأرز. صبي المرق أو الماء فوق الأرز.

8 Place the chicken pieces in a container. Add salt, cardamom, spices, cinnamon, turmeric, pepper, ground lemon, lemon juice, and oil. Mix thoroughly. (to reduce fat, remove the skin from chicken).

9 Place the chicken pieces on top of the aluminum foil.

10 Take two layers off the foil and cover the chicken. Cover the edges firmly to keep the steam inside the pot.

11 Place the pot in the oven for 60-70 minutes. After 60 minutes you can remove the pot, remove the foil from the side of pot to check whether the chicken and rice are cooked. If not, cook for a few more minutes.

12 Place the chicken pieces aside, remove the foil from the top of the rice. Rearrange the chicken pieces and serve hot.

٧ غطي الطبق بطبقة من ورق الألمنيوم، باستعمال طرف السكين شقي ٥-٦ شقوق في ورق الألمنيوم، اتركي الطبق جانباً.

٨ ضعي قطع الدجاج في وعاء، أضيفي الملح، الهيل، البهارات، القرفة، الكركم، الفلفل، اللومي، عصير الليمون والزيت، وقلبي المكونات إلى أن تتوزع على قطع الدجاج جيداً. (يمكنك نزع جلد الدجاج إذا رغبت في التقليل من الدهون في هذا الطبق).

٩ رصّي قطع الدجاج المبهرة فوق طبقة الألمنيوم التي عملت فيها الشقوق سابقاً.

١٠ خذي طبقتين من ورق الألمنيوم، ثم غطي الدجاج، مع إحكام تغطية جوانب الطبق تماماً بحيث لا يكون هناك مجال لتصاعد البخار.

١١ أدخلي الطبق إلى الفرن لمدة ٦٠-٧٠ دقيقة. يمكنك بعد مرور حوالي ٦٠ دقيقة إخراج الطبق من الفرن ورفع الألمنيوم عن جانب الطبق والكشف على الأرز والدجاج إذا كان قد نضج. إذا كان غير ناضج أعيدي الطبق إلى الفرن لبضع دقائق أخرى.

١٢ ضعي قطع الدجاج جانباً، انزعي الألمنيوم من فوق الأرز. أعيدي ترتيب قطع الدجاج فوق الأرز، وقدميه ساخناً.



أرز باللحم والزبيب

وقت التجهيز: ٢٠ دقيقة، وقت الطهي: ٣٠ دقيقة، عدد الأشخاص: ٦

المقادير:

٢ كوب أرز بسمتي بنجابي المهيدب
٢ ملاعق كبيرة زيت أو سمن
١/٢ كوب لوز، مقشر، انصاف
١ حبة متوسطة بصل، مفروم ناعم
٢٥٠ جرام لحم مفروم
١/٢ ملعقة صغيرة زعفران
١/٢ ملعقة صغيرة دارسين (قرفة)
١/٢ ملعقة صغيرة هيل
١/٢ ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
١ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ كوب زبيب
٣ أكواب مرق دجاج (أو ماء) أو خليط منهما

التعليمات:

١ اغسلي الأرز بالماء الصافي عدة مرات. انقعيه في ماء دافئ مملح ١٥ - ٢٠ دقيقة.

٢ سخني الزيت أو السمن في قدر متوسط الحجم. أضيفي اللوز وقلبي بهدوء إلى أن يصبح اللوز ذهبي اللون. أخرجيه وضعيه جانباً لاستعماله في تزيين الطبق عند التقديم.

٣ أضيفي البصل إلى نفس القدر، وقلبي على نار متوسطة إلى أن يصبح البصل ذهبي اللون.

٤ أضيفي اللحم المفروم واستمري بالتقليب إلى أن يجف اللحم.

٥ أضيفي الزعفران، الدارسين، الهيل، البهارات، الملح والزبيب، وقلبي إلى أن تختلط البهارات مع اللحم وتتصاعد رائحتها الذكية.

7 Drain the water from the rice, add to the pot, and gently stir until mixed with the broth. Leave on medium heat until it boils. Leave the rice to boil for 1 minute.

8 Using a fork, stir the rice gently to spread the raisins, while preventing them from sticking to the bottom of the pot.

9 Cover the pot firmly and leave it on low heat for 20-25 minutes or until the rice absorbs the broth and is well-cooked.

10 Remove the cover. Stir well using a large fork and serve hot.

٦ أضيفي المرق، واتركيه على نار قوية إلى أن يغلي.

٧ صفي الأرز من ماء النقع، أضيفيه إلى القدر، قلبي بهدوء إلى أن يختلط مع المرق. دعي القدر على نار متوسطة إلى أن يصل لدرجة الغليان. دعي الأرز يغلي لمدة دقيقة.

٨ باستعمال شوكة، قلبي الأرز بهدوء لمرة واحدة فقط لكي تتأكدي من توزيع الزبيب واللحم وعدم ترسّبه في قاع القدر.

٩ غطي القدر بإحكام، اتركيه على نار هادئة ٢٠-٢٥ دقيقة إلى أن يتشرب الأرز كافة المرق وتنضج حبيباته.

١٠ ابعدي الغطاء، قلبي الأرز باستعمال شوكة كبيرة لكي تتأكد من توزيع مكوناته جيداً. ضعيه في طبق التقديم، انثري فوقه اللوز المحمص. قدمي هذا الأرز بجانب أطباق السمك واللحوم.



أرز مع الفستق الحلبي

وقت التجهيز: ٢٠ دقيقة، وقت الطهي: ٢٥ دقيقة، عدد الأشخاص: ٦

المقادير:

٢ كوب أرز بسمتي بنجابي المهيدب
٤ ملاعق كبيرة سمن أو زيت
١ حبة كبيرة بصل، مفروم ناعم
٢ فص متوسط ثوم، مهروس
١/٢ ملعقة صغيرة هيل، طحون
٢-٣ أوراق لوري (غار)
٢/٣ كوب فستق حلبي، مقشر
١ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
٣ ١/٤ أكواب مرق دجاج أو ماء

التعليمات:

١ اغسلي الأرز بالماء عدة مرات، انقعيه في ماء دافئ مملح لحوالي ١٥ دقيقة واتركيه جانباً.

٢ سخني السمن أو الزيت في قدر متوسط الحجم، أضيفي البصل، الثوم، الهيل، ورق الغار والفستق، قلبي على نار متوسطة إلى أن يذبل البصل وتتصاعد رائحة الهيل. (لا تدعي لون البصل يتغير).

٣ خذي بضع حبات الفستق واحتفظي بها جانباً لتزيين الأرز عند التقديم.

٤ صفي الأرز من ماء النقع. أضيفيه إلى القدر وأضيفي الملح. قلبي بهدوء على نار قوية ١-٢ دقيقة إلى أن يتوزع الأرز مع بقية المكونات ويكتسب نكهة طيبة.

٥ أضيفي المرق أو الماء، دعيه على نار قوية إلى أن يغلي. قلبي مرة واحدة لتوزيع المكونات مع بعضها.

6 Lower heat, cover pot, and allow to simmer for 20 minutes.

7 Using a large fork, stir rice to blend ingredients well. Cover immediately and leave for 5 minutes in order to absorb the vapor completely.

8 Drizzle pistachio on top and serve hot.

٦ خففي النار، غطي القدر واتركيه ليُطهى بهدوء ٢٠ دقيقة إلى أن ينضج.

٧ باستعمال شوكة كبيرة حركي الأرز بخفة لكي يتوزع الفستق جيداً وتتناثر حبات الأرز. أعيدي الغطاء بسرعة واتركيه لحوالي ٥ دقائق لكي يتم امتصاص البخار تماماً.

٨ ضعيه في طبق التقديم، وانثري على سطحه بعض حبات الفستق وقدميه ساخناً.



